



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Trastornos de comportamiento alimentario:
género, mujer joven.
Eating behavior disorders:
gender, young woman.

Autora

Noelia Giménez Abarca

Director/es

Luis Cantarero

Grado en Trabajo social. Facultad de Ciencias Sociales Y del trabajo. Zaragoza.

21 de junio 2021

ÍNDICE

Resumen	3
1. Introducción	4
2. Marco teórico.....	6
2.1 Imagen corporal, identidad de género y alimentación	7
2.2 Redes sociales, cultura de la delgadez	9
2.3 Concepto de trastornos del comportamiento alimentario	10
2.4 Tipos de trastornos del comportamiento alimentario	12
2.5 Trastornos del comportamiento alimentario desde un enfoque de género....	14
2.6 Trabajo social, intervención como prevención.....	15
3. Objetivos	16
4. Metodología.....	17
4.1 Tipo de metodología y tipos de recogida de datos	17
4.1.1. Informantes	18
4.1.2 Tipos de recogida de datos.....	18
4.2 Contexto y perfil de población objeto de estudio	19
5. Resultados.....	20
5.1 Análisis de Instagram.....	20
5.2 Influencia del grupo de iguales.....	25
5.3 Prevención en los centros educativos	26
5.4 El papel del asociacionismo	27
6. Conclusiones	28
Bibliografía	30
Anexos.....	33

RESUMEN

En el presente proyecto se ha realizado un estudio sobre los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) desde un enfoque de género, en la mujer joven debido al creciente aumento que se observa en la actualidad. El análisis se ha realizado desde una metodología cualitativa para indagar sobre la influencia de las redes sociales y el grupo de iguales, en las mujeres jóvenes que pueden desencadenar un TCA, así el papel del asociacionismo y la prevención en los centros educativos. El objetivo del trabajo es analizar cómo influye la sociedad en la mujer joven que desarrolla un TCA.

Palabras clave: Trastornos del comportamiento alimentario (TCA), mujer joven, alimentación, redes sociales, prevención.

ABSTRAC

In this report, a study on eating disorders (ED) has been carried out from a gender approach, in young women due to the growing increase that is currently observed. The analysis has been carried out from a qualitative methodology to investigate the influence of social networks and peer group in young women that can trigger an ED, as well as the role of associations and prevention in schools. The aim of this work is to analyze how society influences young women who develop an ED.

Key words: Eating disorders (ED), young women, food, social networks, prevention.

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el género ha sido el elemento fundamental para el análisis de investigaciones sobre nutrición y alimentación, ya que el concepto de salud para la mujeres una síntesis del lugar en el que la sociedad le asigna y de un determinado contexto histórico y cultural. El concepto de género que se refiere también a una amplia gama de conductas, expectativas y roles atribuidos (Bechar, 2010)

En los últimos años se ha detectado un aumento considerable de Trastornos del comportamiento alimentario (TCA) en edades más tempranas y en su mayoría mujeres. Por tanto se podría decir que la imagen corporal está muy influida por la cultura predominante y el culto al cuerpo, que ejerce mayor presión en las mujeres y por tanto aumentan las posibilidades de sufrir un TCA.

La juventud es uno de los presupuestos de los modelos de belleza que aparece en los medios de comunicación, donde nos encontramos con un perfil de mujer joven y delgada correspondiente al canon social de la actualidad. Hoy en día estar delgada es uno de los requisitos que se deben de cumplir para acercarse a la imagen socialmente deseada que no solo se limita a la escasez de kilos, sino que además se exige un cuerpo firme, joven y sin celulitis (Ruiz y Rubio, 2014)

En grupos de discusión analizados, las mujeres han manifestado que son conscientes de que hoy en día la idea de belleza está ligada con la de delgadez. También saben que este modelo de belleza en muchos casos es inalcanzable.

Como se ha comentado con anterioridad la obsesión por la delgadez desemboca en enfermedades como la anorexia o la bulimia en la adolescencia pero cada vez se dan en mujeres más adultas.

Por tanto, en las próximas páginas se va a llevar a cabo una investigación con el objetivo de investigar cómo influye la sociedad en aumento de la mujer joven y la alta prevalencia de los TCA en ellas.

La asociación con la que se ha colaborado es APATAZ que integra un grupo de pacientes de TCA que quieren dar voz y desmentir los mitos sobre la enfermedad para concienciar a la sociedad.

En España los TCA son mucho más frecuentes en mujeres, con la prevalencia de 9 de cada 10 casos y el 94% lo ocupan mujeres de entre 12 a 36 años de edad.

Por otro lado, 6 de cada 10 adolescentes chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y un 30% revela que alguna vez ha tenido conductas patológicas para poder llegar al estándar marcado (Asociación TCA Aragón, 2021).

El motivo por el que abordar el tema ha surgido tras la búsqueda bibliográfica sobre temas relacionados con sociedad y la alimentación. Se dio con la influencia en la imagen corporal en la mujer joven. Un ámbito que por un lado está muy estudiado, desde el ámbito sanitario y de sintomatología pero en cambio no desde la perspectiva de la sociedad y el género como variable analizable y especialmente susceptible a poder sufrir un TCA. Por ello el análisis no solo va dirigido a analizar los factores socio- culturales de los TCA desde una perspectiva de género, sino que también se ha decidido indagar sobre el papel de la prevención, tanto por el papel que hace el asociacionismo como por el papel del trabajador social en los centros educativos.

La sociedad establece un cuerpo normativo que reproduce a una mujer delgada pero que a su vez tiene pechos grandes, nada celulitis y ni ningún tipo de línea de expresión como si siempre se mantuviera joven. Todo esto desemboca en la frustración de la mayoría de las mujeres desde edades muy jóvenes en alcanzar esos estándares para sentirse bien consigo misma, aunque con ello pueda ocasionarse riesgos en un salud física y psicológica viendo el elevado volumen de mujeres que sufren o han sufrido un TCA (Asociación TCA Aragón, 2021).

Por lo que la finalidad de este proyecto es abordar el tema y ver el papel que tienen tanto las redes sociales, la influencia del grupo de iguales así como, así como observar el papel de la prevención en dicho ámbito.

El primer punto del trabajo se centra en una búsqueda bibliográfica sobre la información y artículos referentes al tema en el que se centra el trabajo, después en la metodología se plasmará y se detallará e tipo de investigación que se ha llevado a cabo, las herramientas necesarias para conocer las problemáticas y por último se pondrán en conocimiento los resultados obtenidos y la conclusión.

Por último quiero agradecer a la universidad de Zaragoza, facultad de ciencias sociales y del trabajo por la información que ofrecida en referencia al trabajo de fin de grado y en especial a mi tutor Luis Cantarero por lo pendiente que ha estado durante todo el

cuatrimestre explicándome todo aquello que no entendía ofreciéndome todas las tutorías que he necesitado. Por otro lado gracias a APATAZ por tratarme con tanto cariño y responderme a las entrevistas que he necesitado con tanto interés.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Imagen corporal, identidad de género y alimentación

“La imagen corporal es el elemento central de la identidad y en cambio alimentación además de ser el proceso por el que se cumplen una de las funciones vitales más importantes también está relacionado con una serie de funciones psicológicas” (Gras, 2013).

El cuerpo al llegar a la adolescencia se convierte en un factor determinante en las relaciones personales entre iguales. La búsqueda de identidad en la adolescencia, los cambios físicos que se producen en esta etapa y las exigencias culturales y la presión que ejerce su grupo de iguales hacen aumentar el riesgo de que la auto exigencia que generan y llevan a interiorizar unos estereotipos inalcanzables de dejadez y estándares de belleza que están ligados a una idea de perfección, lo que en muchas ocasiones provoca alteraciones en la imagen y trastornos de conductas alimentarias, que afectan en su inmensa mayoría a mujeres donde los estándares de belleza y los estereotipos corporales son muy rígidos.

Behar afirma que la feminidad es uno de los principales riesgos para la identidad de género en las mujeres con trastornos de comportamiento alimentario (Behar, 2010). Por todo ello las construcciones culturales y las expectativas que genera la sociedad parece tener una relación directa con el desarrollo de los TCA en las mujeres cambiando sus hábitos alimentarios y llegar a poner en riesgo su salud tanto física como mental (Gras, 2013)

Para hablar de las expectativas que genera la sociedad en el cuerpo de las mujeres habría que hablar de como siempre ha existido un canon de belleza que ha ido cambiando a lo largo de la historia.

Muchas mujeres en la actualidad hacen verdaderos sacrificios con dietas sumamente restrictivas y rutinas de gimnasio muy continuadas y de manera incorrecta para

mantenerse delgadas y ajustarse a los cánones de belleza impuestos por la sociedad y que se manifiestan en el mundo de la moda o en las redes sociales. Como Rubens aportó al igual que las modas cambian y las costumbres también, los cánones de belleza femenina han cambiado a lo largo de la historia y se ha pasado de admirar un cuerpo con curvas y pieles de porcelana a cuerpos de extrema delgadez (Rivera, 2013).

Si miramos atrás en la historia a la mujer se la asocia con el símbolo de fertilidad y la abundancia. En la prehistoria se les representaba con caderas anchas y pechos predominantes ya que con ello se las consideraba más capaces para concebir y por ello más atractivas. En la antigua Grecia y el imperio Romano también se consideraba con mayor atractivo una mujer con cierto volumen físico.

Durante la edad media y el renacimiento se seguía en busca de un cuerpo con curvas, en cambio a los pechos ya no se les daba excesiva importancia y como se observa en pinturas de *Botticelli* y *DaVinci* las mujeres que aparecían tenían la tez blanca, los labios rojos, cabello largo y ojos claros por lo que se puede apreciar el estándar socialmente marcado.

Durante el Barroco sigue la tendencia de los cuerpos con curvas pero comienzan a utilizarse los corsés para marcar la cintura estrecha y las caderas anchas, así como resaltar los pechos. También se utilizaban los lunares postizos ya que eran señal de belleza. En el siglo XIX comienza a cambiar la tendencia hacia cuerpos más delgados y esta vez con la utilización de corsés excesivos que deformaban el cuerpo y con ello se ponía en riesgo la salud de la mujer, estrujando órganos y tórax lo que podía llegar a producir la muerte. En el siglo XX el canon de belleza es el persistente en la actualidad pero con matices diferentes. Los cuerpos sociablemente deseados son cuerpos extremadamente delgados (Rivera, 2013).

2.2 Redes sociales/ Cultura de la delgadez en mujeres del s. XXI.

Los medios de comunicación y las redes sociales exaltan unos ideales de cuerpo irreal, que se alejan de la realidad y estilos de vida que muestran hábitos poco saludables asociados con la idealización de la delgadez que hace sentirse mejor (Cortez, 2016).

Según Sánchez (2013: 521):

Para hablar de redes sociales primero hay que entender el significado del término. Una red social es una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos

organizaciones que se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco o intereses continuos.

Vivimos en una sociedad donde las redes sociales forman parte fundamental de nuestras vidas, ya que son muy fáciles de utilizar y al alcance de la mayoría en concreto de los jóvenes. Actualmente existen un gran número de plataformas para todo tipo de perfiles e intereses. Lo que antes eran foros y webs ahora son grupos de Facebook o de *whatsapp*, pero sin lugar a dudas la plataforma que más se utiliza como escaparate que potencia la imagen personal, donde se compartes fotos y videos y a cambio recibir *likes* o comentarios y que puedes configurarla como pública para que la pueda ver cualquier persona lo privada. En *Instagram* existen números perfiles de personas dedicados a la publicación de contenido y publicidad que hoy en día se denominan como “*influencers*”. Muchas de las publicaciones muestran imágenes de cuerpos extremadamente delgados acompañados por textos donde hablan de viajes o de tipos para llevar una vida saludable de la mano de personas que no son profesionales de la salud (Restrepo,2018).

Figura 1

Influencia de las redes sociales en la imagen corporal.

tomiri10 Te gustaría cada viernes lograr tus resultados !?
💖 Resultados reales.... sin tener que vivir un tormento!!
Pues... ¿a que esperamos? 🚀
.
Mis niñas ya lo están logrando, le llevan ventaja a la primavera y el verano.... ☀️👙 y es todo un lujo!!
.
Estar 😊 tranquilamente sabiendo que va a llegar ese momento en el que disfrutes de tu ropa 👗, de una foto 📸, de un bikini 👙, de verte bien en el espejo 🪞
.
Te animas a sentirlo?? 🙌 a vivirlo ??
Únete y rétate con nosotras.... VAMOS CON GANAS 😁
Y a por todas 💪

Fuente: Instagram

Como se puede observar en la figura 1 Las redes sociales son una herramienta de comunicación muy útil pero también por otro lado la excesiva accesibilidad hace que todo el mundo pueda publicar contenidos sean o no sean nocivos para la salud (Restrepo, 2010).

2.2 Concepto de trastornos de la conducta alimentaria

Los factores socioculturales se consideran un pilar fundamental en los TCA. Las exigencias sociales, las relaciones de amistad, la publicidad y la información. Toda esta serie de factores son detonantes y susceptibles de generar determinadas actitudes y comportamientos muy próximos a la posible aparición de un TCA (Carrillo, 2002).

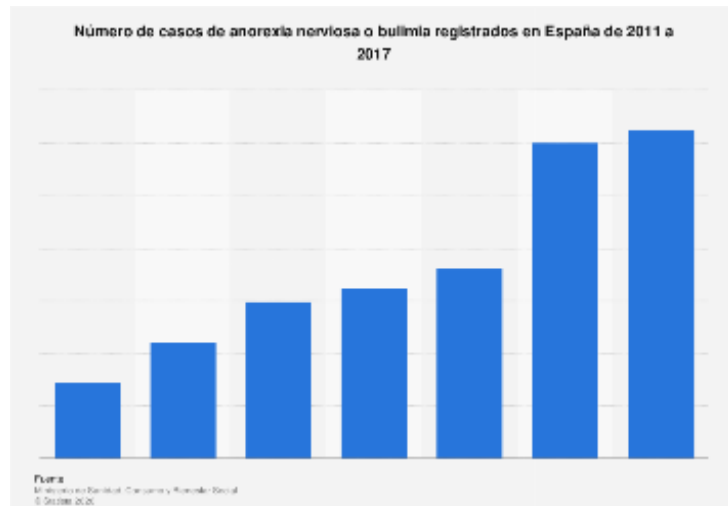
Según la asociación TCA Aragón (2021): “los TCA son trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso. Se consideran trastornos de origen multifactorial, originados por la interacción de diferentes causas de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural, y provocan consecuencias para la salud tanto física como mental de la persona”.

En los TCA intervienen diferentes causas tanto de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural. El trastorno es solo la punta del iceberg, siendo solo el 10% lo visible y el 90% se constituye por emociones como miedo, culpa, importancia, autocrítica, soledad, frustración, pánico al rechazo tristeza, ansiedad, etc. (Asociación TCA Aragón, 2021).

- Factores individuales: son una serie de características comunes que suelen compartir los pacientes de TCA que se manifiestan en alteraciones de personalidad, baja autoestima y elevada ansiedad. Suelen ser introvertidos, obsesivos y perfeccionistas. Estos son los factores de los que más se habla, pero en cambio los familiares y socioculturales no son menos importantes.
- Factores familiares: normalmente las familias de los pacientes de TCA suelen excederse de protección y de ser demasiado estrictas con dificultades para resolver los conflictos que se dan en el núcleo familiar.
- Factores socioculturales: la imagen corporal ideal se ha plasmado por los valores, creencias y cánones que promueve cada sociedad (Muñoz y Argende, 2019).

Figura 2

Número de casos de anorexia nerviosa o bulimia registrados en España de 2011 a 2017.



Fuente: estatista

Como se puede ver en la Figura 2 el número de casos ha ido aumentando considerablemente desde 2011 a 2017 aumentando con una diferencia casi del doble en el año 2016 con respecto al anterior.

2.2.1 Tipos de trastornos del comportamiento alimentario.

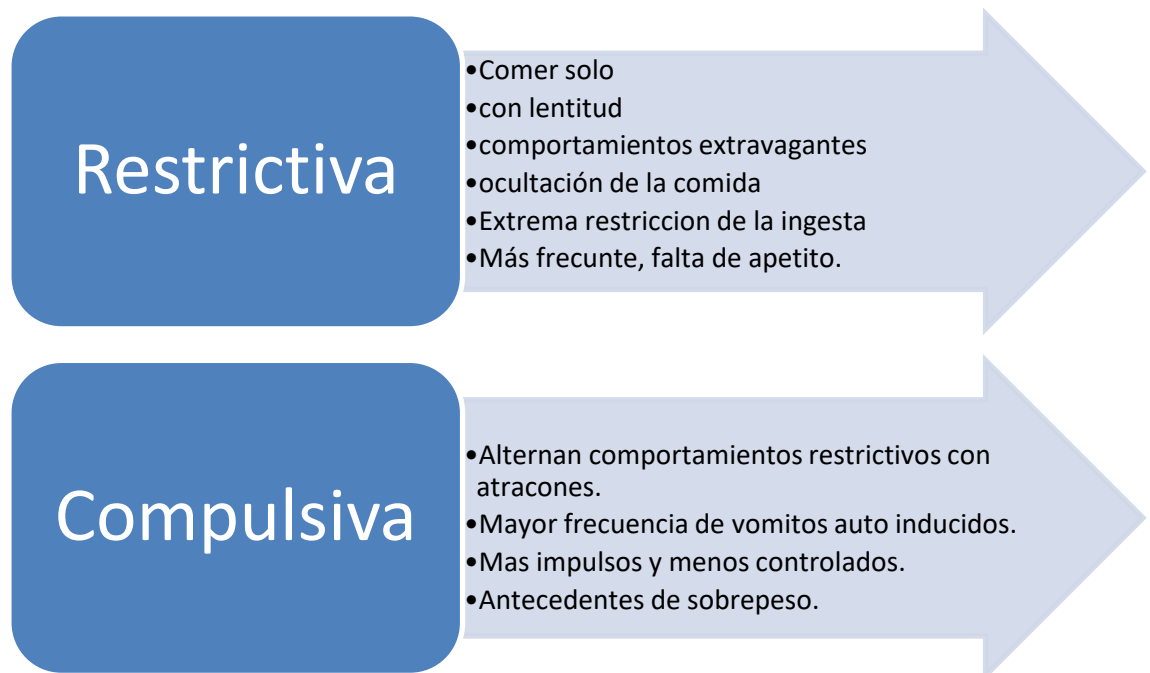
Nos encontramos ante tres tipos de trastornos alimenticios que son la anorexia nerviosa la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

Ambas tienen un origen común puesto que son variantes de síndromes frecuentes que se caracterizan por un trastorno en la alimentación, pero dentro de cada una existen diferentes variantes que las caracterizan.

- Anorexia nerviosa: este trastorno pasa por varias etapas hasta derivar en lo que se conoce como tal. En un primer lugar las personas que lo desarrollan, experimentan una gran sensación de hambre habitualmente, lo que da lugar a una reducción de la ingesta negando el hambre y reprimiéndolo con su fuerza de voluntad, para que desemboque en lo que conocemos como anorexia tiene que poseer una serie de características:

1. La persona que lo padece manifiesta un rechazo a mantener su peso corporal habitual o superarlo por encima del valor mínimo normal que le correspondería en función de su edad o talla.
2. Experimenta un gran temor a ganar peso y que ello le haga convertirse en una persona obesa aun estando por debajo del peso normal.
3. Mentalmente da lugar a una distorsión en la percepción de la figura corporal, lo que conlleva a que esa persona se vea a si misma con un mayor volumen corporal de que realmente posee, así como una exageración de la importancia de la imagen corporal en la autoevaluación y la negación del peligro que supone este bajo peso corporal.
4. Es común que en las mujeres que lo sufren tras pasar la pubertad, les derive en la falta de periodo menstrual durante varios ciclos del periodo lo que tendrá que ser tratado hormonalmente. En cuanto a los varones les produce alteraciones en las hormonas sexuales (Madrid, 2005).

La anorexia nerviosa se subdivide en dos grupos (Fernández y turón 2001):



En conclusión, esto deriva en una obsesión compulsiva que les hace pensar “estoy gorda” lo que les produce la inseguridad de no ser queridos, no ser atractivos, o no ser encajados en la sociedad, una de las características de estos enfermos es renegar de

las personas que se preocupan por su salud y lo califican como incordio. Finalmente, esto derivara en la persona que lo padezca en síntomas depresivos y obsesivos repercutiendo en su ámbito familiar, amistoso y en su estabilidad emocional, llevándola a aislarse cada vez más. Para las personas con anorexia aparte de ver la comida como un enemigo que deben evitar, se preocupan en exceso por los alimentos que no pueden ingerir, debido a las calorías que tienen y que creen que les va a hacer engordar (Toro y Artigas 2000).

➤ Bulimia nerviosa:

Es un trastorno que tiene como característica común la preocupación por el cuerpo y es definida por los atracones y la ingesta excesiva de comida, las personas que lo padecen tienen en ocasiones un peso normal, aunque también pueden ser obesas. Para considerar a una persona bulímica se tiene que dar estos factores:

1. Estas personas ingieren en periodos muy cortos de tiempo una cantidad elevada de alimentos (se dan atracones de comida en espacios muy cortos de tiempo, que una persona sin bulimia no haría), Experimentan una pérdida del control ante la sensación de no poder parar de comer.
2. Estos enfermos realizan conductas compensatorias poco apropiadas para no ganar peso como la provocación del vómito o el ejercicio excesivo.
3. Las conductas inapropiadas tienen lugar de forma reiterada.
4. Se autoevalúan exageradamente.

En conclusión, debido a los atracones excesivos a los que están acostumbradas calman su sentido de culpa mediante el vómito, como una manera muy recurrente para sentirse mejor y aliviar su sufrimiento. Lo anterior deriva en el signo de Russell que es caracterizado por las erosiones en la mano y a comportamientos de aislamiento en las horas de las comidas, además de esconder algunos alimentos que consideran prohibidos, además emocionalmente deriva en depresión y obsesión.

➤ Trastorno por atracón

El trastorno por atracón deriva de la excesiva ingesta de alimentos en momentos determinados, que se definen como compulsivos y que aparecen al menos una vez a la semana. Las pacientes suelen experimentar una experiencia dissociativa con sensación de estar en trance. Son experiencias con sentimiento de malestar y descontrol por parte de la persona afectada. La diferencia con los dos anteriores es que no existe una única forma de

compensar dicho atracón, sino que varían con el uso excesivo de laxantes, la práctica obsesiva de deporte, el ayuno o los vómitos (Cuadro y Baile, 2015).

2.3 Los trastornos del comportamiento alimentario desde un enfoque de género.

Los TCA son desarrollados con mayor frecuencia por mujeres siendo considerado el género femenino como un factor de riesgo, diferenciándolo del sexo biológico, ya que el rol de género es una construcción social de lo que se consideran actitudes y comportamientos típicamente femeninos o masculinos (Ortiz, 2007).

Según la asociación de TCA de Aragón el 94% de las afectadas son mujeres de 12 a 36 años, aunque cada vez hay más prevalencia en edades más jóvenes y más avanzadas. El 70% de los adolescentes no se siente agusto con su cuerpo y 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% han desvelado que han tenido en alguna ocasión conductas patológicas (Asociación TCA Aragón, 2021).

El hecho de que las mujeres jóvenes tengan preocupaciones tempranas acerca de la imagen corporal sería una evidencia del poder que ejerce la sociedad en la mujer. Los roles son flexibles y pueden ser influenciados por situaciones y demandas vitales. La internalización de la imagen corporal se desarrolla en cuerpos con excesiva delgadez. Estas presiones se centran en el cuerpo ideal delgado, en la prevaiente focalización en la apariencia externa y la trascendencia de esta figura en el éxito social (Behar y Barrera, 2020).

2.4 Trabajo social, intervención como prevención.

Según la Federación Internacional de trabajadores sociales (2015: Par 2):

El trabajo social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas. Los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales para el trabajo social. Respaldada por las teorías del trabajo social, las ciencias sociales, las humanidades y los conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar.

El papel del trabajo social en la lucha contra las TCA es de tipo prevención primaria ya que implica la disminución de la incidencia de la enfermedad, focalizándose en aquellos grupos

que sin tener la enfermedad podrían estar en situación de riesgo de desarrollarla en un futuro (Domínguez 2019).

La intervención del trabajo social en los TCA debe de ser desde una perspectiva multidisciplinar, es decir se debe de intervenir con la ayuda de otros profesionales.

El trabajador social debe centra su intervención tanto en intervenciones individuales como en intervenciones grupales y también familiares para buscar el equilibrio del paciente (Rocamora, 2011).

El papel del trabajo social busca a sociabilización para evitar el aislamiento de aquellas personas que sufren un TCA y el objetivo principal es que el paciente busque sus propios recursos existentes para asimilar el proceso de cambio que debe llevar a cabo para superar la enfermedad, además y sin olvidar que el trabajador social también se encarga de derivar al paciente a los recursos que necesite en cada momento durante su proceso y su correspondiente acompañamiento que ello implica (Garcés Trullenque, 2010).

El trabajador social encargado de estos problemas en la mayoría de los casos es abordado desde el nivel sanitario en centros de salud u hospitales desde un análisis específico de su entorno para adaptar su tratamiento a sus circunstancias y se interviene desde los tres niveles básicos Individual, grupal y comunitario.

La realización y el registro de la historia social y la red socio familiar se realiza desde los diferentes puntos y deben de estar todos ellos.

- Historia social
- Valoración de las relaciones sociales.
- Grado de apoyo social y familiar
- Problemática social, laboral o de formación.
- Genograma
- Visita domiciliaria
- Evaluación de disfunciones sociales
- Diagnostico de la situación social y familiar
- Registro de la valoración e informe social en la historia clínica.

Por último otro de los niveles fundamentales donde actúa el trabajador social es en el nivel preventivo, desde la educación donde se realizan charlas educativas en colegios, institutos o en casa de juventud donde se potencian los hábitos de vida saludables. En

este tipo de charlas se habla de autoestima y se dan herramientas para identificar los riesgos tanto de las redes sociales y los medios de comunicación, para que lo puedan identificar y no ser esclavos de ellas.

Por otro lado no se dan esta serie de charlas a los jóvenes sino que también se deben dar a sus progenitores, para ayudar a identificar esta serie de problemas en sus hijos ya acudan a solicitar la ayuda de un profesional para poder atajar el problema lo antes posible sin que llegue el problema a mayores (Consejería de sanidad, 2006).

3. OBJETIVOS

➤ Objetivo general

Analizar cómo influye la sociedad en las conductas alimentarias de la mujer joven.

➤ Objetivos específicos

1.1 Analizar el impacto que tiene Instagram en la mujer joven y los riesgos que suponen las diversas publicaciones que muestran cuerpos irreales, así como una forma de alimentación perjudicial para la salud.

1.4 Examinar el trabajo de visibilidad que realiza la asociación APATAZ y los diversos eventos que organizan por la lucha contra los TCA.

1.6 Observar cómo el grupo influye en la imagen corporal.

1.7 Investigar la labor de diferentes profesionales en el papel de la prevención sobre conductas disruptivas en las mujeres.

4. METODOLOGÍA

En el presente estudio la metodología tratará de elaborar, definir y sintetizar los métodos, técnicas e instrumentos que han sido necesarios para la recogida de datos y que serán analizados, para determinar cómo influye la sociedad en las conductas alimentarias en mujeres.

Tras observar la realidad social se pretende investigar la problemática alimentaria en las mujeres jóvenes desde diferentes perspectivas. Se observará cómo influyen las redes sociales como escaparate, el papel de las asociaciones, la influencia del grupo del grupo de iguales y la importancia de la prevención en el ámbito educativo.

4.1 Tipo de metodología y tipos de recogida de datos

Se trata de una investigación cualitativa, la más utilizada en las ciencias sociales. No puede ser entendida la comprensión del objeto de estudio al margen del contexto que le rodea, sino que se debe de interpretar de una manera holística (Desde una visión global), debido a que dicho enfoque interpreta tanto el contexto, como el sujeto y los grupos desde un punto de vista unificado (Val y Gutiérrez, 2005).

➤ 4.1.1 Informantes

Para la recogida de datos se ha contado con la participación de:

- 5 integrantes de APATAZ comprendidas en edades de entre 20 a 26 años.
- un grupo de 10 adolescentes de 15 años que participan en las actividades lúdicas del centro de tiempo libre “sin mugas” de la asociación maría auxiliadora
- Mari Carmen, orientadora de secundaria del centro de salesianas, situado en el entorno rural de la Almunia de Doña Godina con 23 años en activo
- Coordinador de trastornos del comportamiento y comportamiento alimentario del hospital Nuestra Señora de Gracia.

➤ 4.1.2 Tipos de recogida de datos

En cuanto a los métodos de recogida de datos también serán diferentes, dependiendo de lo que se quiera medir.

- Entrevista: La entrevista es la técnica que se va a llevar a cabo para la recolección de datos e información necesaria para la redacción del presente documento. El tipo de entrevistas que se van a realizar son abiertas, sin seguir un guion fijo, de esta manera se pueden obtener datos con los que no se había contado. Se realizarán varias entrevistas con integrantes de la asociación APATAZ para obtener información sobre el papel de las asociaciones, su función y quienes forman parte de ella. También se utilizará dicha técnica para conocer la opinión del responsable de trastornos del comportamiento alimentario del hospital nuestra Señora

de Gracia y la orientadora de secundaria del colegio Laviaga-Castillo Salesianos.

- **Análisis documental:** El análisis documental se ha utilizado para el análisis crítico de las imágenes de la red social Instagram, servirá para obtener información de cómo influyen las redes sociales en el comportamiento alimentario de las mujeres.
- **Observación participate:** La observación participante se ha realizado con la finalidad de observar a lo largo de tres meses el comportamiento de los jóvenes de entre 16 a 18 años en la fundación María Auxiliadora, tanto en los comentarios realizados en las actividades donde se trabajan las emociones y la reflexión personal, como en los momentos de descanso ya que son más distendidos y durante sus interacciones poder observar cómo influye el grupo en las chicas jóvenes en comparación a los chicos jóvenes.
- **Entrevista grupal:** Esta técnica se ha utilizado para recoger las opiniones de las integrantes de la asociación APATAZ sobre las diferentes perspectivas que abordan, siendo todas ellas pacientes y mujeres.

4.2 Contexto y perfil de población objeto de estudio

Primeramente haría que mencionar que hoy en día que vive en un contexto globalizado, donde las redes sociales tienen un papel muy importante en toda la población pero más en concreto con los joven, influyendo en su manera de sociabilizar y de recabar información, teniendo muy al alcance tanto la información veraz como la falsa. Por ello a la hora de investigar sobre dicha problemática es muy importante el contexto de las redes sociales.

La sociedad tiene un peso muy importante en la alimentación de la mujer joven y en las conductas alimentarias restrictivas e insanas que ello ocasiona. El problema se ha observado desde diferentes perspectivas y han estado implicadas varias entidades.

Principalmente la recogida de información se ha llevado a cabo en APATAZ, que es una asociación formada en 2018 por pacientes que han sufrido o sufren un trastorno del comportamiento alimentario (TCA) en Zaragoza. Se fundó con el objetivo de desmontar los mitos y estereotipos que van ligados a la enfermedad. Por ello su propósito es visibilizar a la sociedad, alejarla de prejuicios y luchar por que el seguro escolar cubra los tratamientos de TCA, así como aumenten los recursos en salud mental dedicados a las personas que los sufren.

APATAZ está formada en su totalidad por pacientes mujeres jóvenes y por ello en gran parte de sus publicaciones se hace referencia a la idea de “mujeres ideal” canos de belleza que se ha impuesto en los diferentes periodos históricos y por ello es tan solo una construcción social que es el principal factor externo por el que muchas de las mujeres en su adolescencia o juventud pueden desarrollar un TCA o simplemente llegar a sentir una insatisfacción con su cuerpo que le influye negativamente en su salud mental. Por ello intentan mostrar que esto es una idea cerrada y que la belleza es algo subjetivo que depende de la persona que lo mire y por ello no es algo que deba ser impuesto. En la actualidad el canon social que se impone a la mujer, popularizándose un cuerpo delgado con pechos predominante algo difícil de conseguir y teniendo como escaparate las redes sociales o los medios de comunicación con los que se idealiza esa idea y por ello APATAZ intenta por el contrario utilizar las redes sociales como escaparate para dar visibilidad a como los canones femeninos han ido cambiando a lo largo de la historia hasta llegar a un canon totalmente irreal cuyos iconos están sometidos a numerosas operaciones quirúrgicas y alertando del peligro de las redes sociales y de las comparaciones.

Una de las principales cosas por las que pelea la asociación es porque Aragón, así como en el resto de comunidades autónomas en España es que con la cuota que pagan todos los alumnos de seguro escolar se cubran los tratamientos a los enfermos de trastornos de comportamiento alimentario que desde 2006 se dejaron de cubrir ya que en la sanidad pública no hay recursos suficientes y no se brinda el tratamiento que estos pacientes necesitan.

Otra de las asociaciones donde se ha llevado a cabo la investigación es la fundación María Auxiliadora, centro Mancala, pertenece a las salesianas y se sitúa en el barrio del Áctur en Zaragoza, se fundó tras analizar la realidad social del barrio para dar respuesta a las necesidades socioeducativas en los niños y niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres en riesgo de exclusión social y se trabaja desde tres proyectos divididos en las diferentes etapas vitales (Fundación María Auxiliadora, 2019)

Por último el perfil objeto de estudio se trata de mujeres en edad joven, comprendida entre 16 a 30 años tanto que haya tenido conductas alimentarias disruptivas como no para observar como la sociedad influye en su alimentación.

5. RESULTADOS

A continuación se van a describir los principales resultados analizados a través de la información recogida de datos cualitativos.

Se presentaran los resultados obtenidos a partir del análisis de una serie de fotografías y videos que se publican en la plataforma Instagram, la influencia que ejerce el grupo de iguales en la percepción corporal y en contraposición el papel de la prevención en mujeres así como el papel que realiza la asociación APATAZ.

❖ Análisis de Instagram

Se ha llevado a cabo el análisis de 10 publicaciones (tanto imágenes como videos) de la plataforma Instagram, para descubrir el impacto que tienen esta red social en las jóvenes.

Imagen	Análisis
Imagen 1	Esta imagen muestra una foto sacada de un video. En este caso es una mujer muy conocida en el mundo de la televisión y las redes sociales, donde cuenta con más de un millón de seguidores. En la imagen se ve un cuerpo delgado y muy trabajado, sin ningún tipo de imperfección. Lo que es representativo son los comentarios que esta imagen suscita por parte de muchas seguidoras, comentarios como “gorda, “¿estás embarazada?”... que acompañan a muchas de las publicaciones de dicha cuenta.
Imagen 2.	Aquí se observa un cambio físico de una mujer promocionando una conocida marca de suplementación alimentaria. En la foto se observa un gran cambio físico que consigue en un tiempo bastante corto. Además de la imagen habría que tener en cuenta el comentario que acompaña que hace alusión a la insatisfacción corporal, que puede cambiar a traves de un plan de

	alimentación.
Imagen 3.	En la imagen se puede ver un plato de comida que hoy en día se podría asociar con “comida saludable” y pertenece a la cuenta de Carlos Ríos que es el precursor del real food, movimiento basado en consumir comida real y que está ganando muchos seguidores.
Imagen 4.	<p>En esta foto vemos una mujer en bikini como las que normalmente se suelen ver en las cuentas de personas influyentes. Una foto con un cuerpo normativo en una playa paradisíaca que nos hace ver una idea de perfección.</p> <p>Cuerpos delgados pero con pechos grandes, abdomen definido, difícil de conseguir de una manera natural, sin una operación estética. Este tipo de publicaciones hacen ver un ideal de vida que puede crear un sentimiento de insatisfacción en los usuarios.</p>
Imagen 5.	Otro de los aspectos importantes en Instagram es el tema de los filtros que cada vez se está naturalizando más. Hace unos meses sacaron unos filtros que te puedes poner tanto en las fotos como en los videos y que transforman por completo tu cara, quitándote cualquier tipo de imperfección en la cara, poniéndote mayor volumen de labios y agrandándote los ojos o incluso llegándote a cambiar de color. Estos filtros aunque se los pueden poner los hombres están explícitamente hechos para mujeres.
Imagen 6.	En esta foto se observa a una mujer que está en un estado de gestación muy elevado, a pocos días de dar a luz, en la foto se ve una imagen del cuerpo en el embarazo algo irreal ya que es una imagen claramente retocada lejos de la realidad.

Imagen 7.

En contraposición de la imagen anterior, aquí se observa a otra mujer embarazada que muestra una imagen realista en cuanto al cuerpo de una mujer en tal estado sin ser una foto retocada ni demasiado planificada.

Imagen 8.

Esta imagen a diferencia de las primeras imágenes, es una crítica clara de la famosa modelo que ha participado en los desfiles de *Victoria Secret*, Sara Sampaio muestra su cuerpo desde diferentes perspectivas y de una manera no planificada.

Imagen 9.

En esta imagen en cambio vemos el cambio físico de una pareja, pero en cambio el mensaje solo hace referencia a que la mujer es la que tiene que cambiar su imagen corporal con la doble moral de que sino igual no le gustas tanto a tu pareja que se ve entrever en el mensaje, cuando igual esa mujer está satisfecha con su imagen corporal y nadie la tiene que motivar al cambio, sino aceptarla como es.

Imagen 10.

Vemos la red plagada de imágenes similares a esta, cuerpos perfectos pero desde perspectivas poco naturales que hace mostrar el cuerpo de una manera irreal.

1

Tras el análisis de la plataforma Instagram se llevan a cabo las siguientes conclusiones:

La gran mayoría de imágenes que se pueden encontrar en la plataforma y en concreto, en los perfiles de mujeres que más seguidores tienen, son fotos excesivamente planificadas, desde perspectivas imposibles y en donde se reflejan unos cuerpos que refuerzan la idea de “cuerpo ideal”. Cuerpos delgados pero a su vez con pechos grandes sin ningún tipo de imperfecciones como celulitis ni estrías, lo que encaja con

¹ Ver links de las publicaciones en Anexo 1

el estudio que realizó Dove sobre la autoestima de las mujeres jóvenes al visualizar diariamente Instagram.

Una de las compañías dedicada a la suplementación alimentaria que mas factura, cuenta con números perfiles en Instagram que colaboran con dicha marca, como el citado anteriormente, se dedican a dar consejos sobre alimentación y a recomendar la suplementarían como una dieta equilibrada y buena para la salud de la mano de personas que no son expertas en nutrición y cuyo objetivo es mostrar la idealización de un cuerpo delgado.

Por otro lado otra de las cosas que llama la atención en dicha plataforma y que cada vez se utiliza con más frecuencia, son los filtros para la cara que se utilizan tanto en imágenes como en videos y que deforman el rostro de tal manera que desaparece por completo todo tipo de imperfecciones. Los filtros aumentan labios, ponen pestañas e incluso alguno de ellos llega a cambiar el color de ojos, mostrando una imagen totalmente distorsionada de la realidad que reflejaría la idea de belleza ideal normativa.

Lo que más llama la atención no es solo que deformen totalmente las facciones de la cara sino que todos ellos solo son para mujeres. Según una noticia del periódico 20 minutos *“las cirugías para estilizar el rostro son cada vez más demandas para poder parecerse a los filtros de Instagram”* Los filtros de Instagram hacen que puedan salir a la luz complejos que antes no se hubieran pasado por la cabeza. Muchas mujeres afirman que tienen que dejar de usar filtros porque afectan gravemente a su autoestima.

Esta tendencia ha logrado que la demanda de operaciones estéticas suba e incluso que muchas de las clínicas de cirugía estética utilicen la imagen de los filtros de Instagram como catalogo. Este tipo de intervenciones que anteriormente solían hacerse mujeres de mediana edad ahora se han incrementado en mujeres de 20 a 35 años (20MINUTOS, 2020).

Por último otra de las cosas que más llama la atención de Instagram es la tendencia real fooder (comida real) que se puede observar en numerosas publicaciones y que muchos expertos califican de peligrosa para la salud mental. Según el doctor Santos el real food queda señalado como creador de trastornos alimentarios. El hecho de estar todo el rato pensando en que te llevas a la boca y la obsesión de que todo lo que te

lleves a ella sea sano, “yo me encuentro en consulta a pacientes que la información aportada por este tipo de movimientos ha facilitado mucho que acaben desarrollando este tipo de sintomatología”, en redes es fácil encontrar todo tipo de información que no siempre es veraz y que al final lo único que se pretende es comercializar el ámbito de la nutrición (Romero, 2020).

También cabe destacar que este último año ha surgido un nuevo movimiento que trata de dar visibilidad a cuerpos reales, como se puede ver en alguna de las imágenes anteriormente analizadas. Además de la imagen, lo que más cabe destacar es el texto que las acompaña, denunciando la situación que se está viviendo en las redes sociales con la idealización del cuerpo femenino, normalizando la estrías, la celulitis o los cambios que sufre la mujer durante el embarazo. Uno de los movimientos que más viral se ha hecho con hashtag #bodythatlookslkethis, fue el comenzado por la modelo Sara Sampaio, una de las modelos más cotizadas del momento que publicó un video en el que se podía ver su cuerpo desde diferentes perspectivas, queriendo luchar contra el falso ideal de belleza que reina en las redes sociales y más en concreto en Instagram.

❖ **Influencia del grupo de iguales**

Se ha analizado la influencia de grupo realizando observación participante en un grupo de 15 jóvenes de entre 16 a 18 años de ambos sexos durante 3 meses en las sesiones realizadas en el CTL de la fundación María Auxiliadora en Zaragoza.

Tras la observación realizada se llega a la conclusión de que el grupo de iguales ejerce una influencia muy grande sobre los jóvenes, que toman como verdad absoluta lo que en su grupo se comenta.

Los jóvenes tienden a la imitación y comparación con su grupo de iguales y la imagen física es un factor muy importante. El elemento clave estrechamente relacionado con la autoestima donde hay una clara diferencia entre ambos sexos, en las mujeres jóvenes está muy presente la imagen corporal como elemento estrechamente relacionado con la autoestima y la manera de relacionarse con los demás. Las jóvenes tienden a compararse y a idealizar la extrema delgadez como canon social, que han de cumplir para sentirse integradas dentro de su grupo de iguales, lo que lleva a muchas de ellas a tomar la decisión de hacer dieta para así poder encajar y sentirse bien consigo misma.

Esto se ha visto presente en todo tipo de perfiles socioeconómicos en este rango de edad sin influir su procedencia, lo que hace determinar que actualmente es mucho mayor la presión que ejerce el grupo de iguales que años atrás.

En el caso de los chicos jóvenes se ha observado que la autoestima es también un factor importante para el género masculino pero en cambio no está tan presente la imagen corporal.

Esto se define en que la sociedad marca un cuerpo normativo en las mujeres que en edades jóvenes se ve reflejado en el grupo de iguales como mecanismo de socialización, lo que hace que si no estás dentro de los cánones que marca la sociedad y el propio grupo esto influya en el comportamiento alimentario de las mujeres jóvenes, llegando a comportamientos disruptivos para encajar dentro de él.

Por otro lado también es muy importante el grupo de iguales para una correcta recuperación de un problema derivado de la alimentación y por ello es de gran importancia el apoyo y la red social.

❖ **Prevención en los centros educativos**

Para analizar y observar la prevención que se realiza en los centros educativos sobre los TCA o las conductas disruptivas en cuanto a su alimentación, se ha realizado una entrevista con Mari Carmen, orientadora del centro de educación secundaria en el entorno rural de la almunia desde hace 23 años.

Los datos obtenidos tras la entrevista son siguientes:

Siento que cada alumno manifiesta unos u otros síntomas que asociamos a unos u otros trastornos, pero creo que sea cual sea el trastorno, lo verdaderamente importante como he dicho antes es estar atentos y disponibles para nuestros chicos y chicas, escucharles, buscar junto a ellos un camino hacia la solución, pedir ayuda a nuestro entorno (Amigos del chico/a, profesores/as, personal de administración y servicios. Pero lo más importante es la correcta comunicación y colaboración a la familia así como derivación a los profesionales de salud especializados. No conozco programas para la prevención de los TCA que vengan desde el Departamento de Educación, lo cual no quiere decir que existan....

Desde los centros educativos se detectan durante el año escolar gran número de alumnos con trastornos del comportamiento alimentario, pero en cambio no existen desde el gobierno de Aragón unas pautas de actuación concretas a la hora de abordar dicha problemática, Por tano desde cada centro se actúa de una manera diferente. Tampoco existen programas de prevención que trabajen la idealización del cuerpo femenino y las consecuencias que ello puede traer para su salud mental. Por tanto los planes de prevención en cuanto dicho tema los enmarca cada centro educativo en el caso de que lo que los quiera realizar.

Se ha hecho una búsqueda sobre en cuantos centros se realiza un plan de prevención sobre TCA en Zaragoza y no se he encontrado ninguno en el que se realice una acción preventiva. El colegio Joaquín Costa sí que realiza un programa de detección precoz y asociaciones como ARBADA (asociación aragonesa de enfermos con trastornos de conducta alimentaria) O FAPAR (federación de asociaciones de padres y madres de alumnos de escuelas públicas en Aragón).

Llama la atención que no exista ningún programa de prevención en los centros educativos, ya que se trata de un problema que va en aumento y que cada año se diagnostican más casos en los centros educativos, en su mayoría son de género femenino.

La educación es el Factor indispensable para frenar la idealización del cuerpo femenino y la lucha contra el aumento de los TCA. Por ello se deberían de poner en marcha programas de prevención, como los que ya existen en cuanto a la igualdad de género para informar y concienciar a las más jóvenes en los peligros de la idealización del cuerpo femenino.

Las mujeres jóvenes deberían tener la información necesaria que les permita saber identificar la información que las redes sociales dan acerca del. También apareciera un protocolo de actuación claro para la detección de nuevos casos, así la labor a realizar con ellos de la mano de otros profesionales especializados en el campo y desde un trabajo coordinado.

❖ El papel del Asociacionismo

Para elaborar estos resultados se ha contado con la colaboración de 6 integrantes de la asociación APATAZ, todas ellas pacientes recuperadas de TCA en Aragón.

El papel de las asociaciones es muy importante en la lucha de la visibilidad de los TCA. Es importante tanto dar información acerca de la enfermedad y desmitificar mitos, como visibilizar de qué manera los roles de género y los cánones impuestos son factores que están estrechamente relacionados con las conductas de alimentación disruptivas que pueden derivar en un trastorno más severo.

En las asociaciones además de realizar la labor preventiva, también se realiza un acompañamiento activo a las pacientes que solicitan de su ayuda. Como anteriormente se ha comentado es fundamental el acompañamiento y más esencial podría ser el de una persona que ha pasado por lo mismo.

En concreto APATAZ y muchas de las asociaciones de pacientes también tienen una labor de lucha para conseguir una mejora de recursos en la sanidad pública ya que hay pocos y no se enfocan desde una perspectiva global de la enfermedad, dedicándose a tratar meramente los síntomas físicos, sin indagar en las causas que les han llevado a esto y en la privada el tratamiento es sumamente costoso, por lo que la mayoría no podrían pagarlo. Para ello se busca que como en otras C.A (comunidades autónomas) el tratamiento entre dentro del seguro escolar y de esta manera aumentar recursos.

6. CONCLUSIONES

Debido a un creciente aumento en las últimas décadas de mujeres jóvenes con trastornos de conducta alimentaria y tras hacer una revisión bibliográfica, así como un análisis de los resultados obtenidos de la investigación, se han llevado a cabo las siguientes conclusiones:

El aumento de TCA y la cifra tan elevada en mujeres con respecto a hombres, ocupa el 94% de los casos totales, son datos un tanto alarmantes pero que para nada sorprenden, derivan de la cultura patriarcal y los estereotipos de género por los que hoy en día se sigue luchando. El cuerpo de la mujer en todas las etapas históricas ha sido sujeto del canon social que en cada una de ellas estaba impuesto, y que hoy en día se visualiza en cuerpos extremadamente delgados, muy trabajados, con piel firme y pechos grandes.

Este cuerpo normativo que hoy en día se puede visualizar en las redes sociales, como mayor escaparate para las mujeres jóvenes, crea insatisfacción en todas aquellas que no lo pueden alcanzar, que tienen como referentes las cuentas con mayor número de seguidores en las que se ven cuerpos perfectos y vidas idóneas que distan de la realidad.

Fotografías y videos con perspectivas imposibles, retoques fotográficos, operaciones o retoques estéticos, además de los filtros que han aparecido recientemente y que modifican por completo las facciones hacia las socialmente deseadas, por lo que el aumento de las operaciones estéticas en mujeres cada vez a edades más tempranas tampoco es una sorpresa.

Muchas mujeres jóvenes se sienten muy influidas por su círculo más cercano en el que se alaban los cuerpos normativos e influye en la autoestima de todas aquellas que no se sienten representadas en él, llegando a hacer dietas muy poco saludables para poder llegar a esa imagen sociablemente deseada y así encajar mejor. Todas ellas se sienten muy presionadas por la idea de no poder sentirse bien con una misma si no sigues los cánones marcados, que crea obsesión y que está muy ligada con el desarrollo de los TCA.

La mayor conclusión obtenida del trabajo es la importancia de la prevención para paliar estos efectos, está debería de comenzar en los centros educativos, pero en cambio es muy precaria, teniendo protocolos de actuación muy poco precisos y ningún plan de prevención que pueda alertar del peligro de las redes sociales o de los cánones marcados por la sociedad y que especialmente afectan a las mujeres. Además llama la atención los pocos recursos públicos que hay y la poca importancia que se les da desde una perspectiva global que incluiría tanto los factores individuales como los socioculturales.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación TCA Aragón. (2021). *Qué es un TCA?* Recuperado de: <https://www.tca-aragon.org/que-es-un-tca/>
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334.
- Behar, R., de la Barrera, M., & Michelotti, J. (2001). Identidad de género y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista médica de Chile*, 129(9), 1003-1011.
- Carrillo Durán, M. (2002). Publicidad y Anorexia. *Ediciones de las Ciencias sociales, Madrid*.
- Consejería de Sanidad. (2006). *Programa de atención a la salud mental infanto-juvenil de la comunidad de Canarias*. Recuperado de : http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/411a613b-f82c-11dd-b1faa5269341ea94/Salud_mental.pdf
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C.,... & Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2), 116-124.
- Cuadro, E., & Baile, J. I. (2015). El trastorno por atracón: análisis y tratamientos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(2), 97-107
- Federación Internacional de trabajadores sociales (2015)
- Fernández, F y Turón, V. (2001). *Trastornos de la alimentación: Guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia*. Barcelona: Masson.
- Fundación María Auxiliadora. (2021). La fundación María Auxiliadora Zaragoza. Recuperado de: <https://www.fundacionmariaauxiliadora.org/zaragoza/zgz-quienes-somos/la-fundacion-en-zaragoza/>
- Garcés Trullenque, E. (2010). El Trabajo Social en Salud Mental. *Cuadernos de Trabajo Social*, 333-352.
- Gutierrez, J y Val, C. (2005). *La investigación cualitativa para el trabajador social*. Madrid.
- Gras, L., & Rosa, M. (2013). Imagen corporal, identidad de género y alimentación. *Universitat Jaume I*.

- Hernández, M. J. S. (2004). Los trastornos del comportamiento alimentario y los procesos de transmisión-adquisición de la cultura alimentaria. *Gazeta de Antropología*, 20.
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2011). *Trastornos de la Alimentación*. (D. d. Unidos, Ed.) Recuperado de: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornosde-la-alimentacion/eating-disorders.pdf>
- Madrid, J. M. L., López, J. M., & Tenas, N. S. (2005). *Prevención de la anorexia y la bulimia: educación en valores para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario*. Nau Llibres.
- Muñoz, T y Argente, J. (2019). *Trastornos del comportamiento alimentario*. Instituto IMDEA, Madrid. Recuperado de: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/19_trastornos.pdf
- Ortiz, M. D., Álvarez-Dardet, C., Ruiz, M. T., & Gascón, E. (2003). Identificación de barreras a las políticas de nutrición y alimentación en Colombia: estudio por el método Delfos. *Revista panamericana de salud pública*, 14, 186-192.
- Ortíz, S. P., Caro, J. M., & de Mesa, C. L. (2010). Factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes escolarizados en Cundinamarca (Colombia). *Revista colombiana de psiquiatría*, 39(2), 313-328.
- Toro, J., & Artigas, M. (2000). *El cuerpo como enemigo: comprender la anorexia*. Ediciones Martínez Roca.
- Restrepo, J. E., & Quirama, T. C. (2018). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Rivera, N. (2013). *La evolución del canon de belleza femenino a través de los tiempos*. YoroKobu. Disponible en: <https://www.yorokobu.es/canon-de-belleza-femenino/>.
- Rocamora, M. Á. (2011). Trayectoria de los adolescentes y jóvenes con Trastornos de la Conducta Alimentaria en los grupos de autoayuda. Tesina para optar al título de Licenciatura en Trabajo Social . Cuyo, Argentina: Disponible en: <http://www.fcp.uncu.edu.ar/upload/tesis.pdf>.
- Romero, L. (2020). *El doctor Santos reacciona a las críticas que señalan a Carlos Ríos como creador de trastornos alimentarios*. Rtv playz. Madrid. Recuperado de : <https://www.rtve.es/playz/20201014/carlos-rios-polemica-realmente-realfooder-causa-trastornos-alimentarios-item-doctor-santos/2045055.shtml>

- Saldaña, C. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para trastornos del comportamiento alimentario. *Psicothema*, 13(3), 381-392.
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527.

Viñuales Mas, M., Fernández Aranda, F., Jiménez Murcia, S., Turón Gil, V., & Vallejo Ruiloba, J. (2001). *Baja autoestima, restricción alimentaria y variables psicopatológicas en anorexia y bulimia nerviosa*. Un estudio de casos y controles. *Psicol. conduct*, 267-278.

- 20MINUTOS. (2020). *Las cirugías para estilizar el rostro son cada vez más demandadas para poder parecerse a los filtros de instagram*. 20MINUTOS. Madrid. Recuperado de: <https://www.20minutos.es/noticia/4330955/0/las-cirugias-para-estilizar-el-rostro-son-cada-vez-mas-demandadas-para-poder-parecerse-a-los-filtros-de-instagram/>.

ANEXOS

Anexo 1: Imágenes y videos analizados de la plataforma Instagram

➤ **Publicación 1**

https://www.instagram.com/reel/CEMu--EoTKK/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 2**

https://www.instagram.com/p/CPpt5VGBxuay7Se7Q3rrTWIL7La-EOEfoOp4lU0/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 3**

https://www.instagram.com/p/CPK2JlthGuu/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 4**

https://www.instagram.com/p/COa_iyXsUM4/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 5**

<https://www.instagram.com/ar/1377300735940750>

➤ **Publicación 6**

https://www.instagram.com/p/Cld5pQJn6kW/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 7**

https://www.instagram.com/p/CNK1liAjmkh/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 8**

https://www.instagram.com/reel/CLMjwAQg3Tz/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 9**

https://www.instagram.com/p/CO8FhZINh_1/?utm_medium=copy_link

➤ **Publicación 10**

https://www.instagram.com/p/CNFZQzKD71h/?utm_medium=copy_link

Anexo 2: Entrevista a la coordinadora del centro educativo.

1. ¿Alguna vez en el centro habéis tenido algún caso de TCA en el centro?
2. Qué protocolo habéis seguido?
3. ¿Los casos que has atendido suelen ser mayoría chicas o chicos?
4. ¿Qué papel crees que tienen las redes sociales en las jóvenes a la hora de crearse un ideal de cuerpo?
5. ¿Qué papel crees que puede tener la prevención desde un centro educativo?
6. ¿Existe un plan de prevención para este tipo de problemas?

Anexo 3: Entrevista grupal a usuarias de APATAZ.

1. ¿Quiénes formáis parte de APATAZ?
2. ¿A qué creéis que se debe el porcentaje tan alto que ocupamos las mujeres en los TCA?
3. ¿Creéis que la sociedad influye a la hora de sufrir un TCA?
4. ¿Cuál es el principal objetivo de vuestra asociación?
5. ¿Creéis que la prevención es importante?
6. En las redes sociales hacéis una labor de visibilidad importante ¿Creéis que es importante que las personas con muchos seguidores dieran una imagen más real?
7. ¿Hay recursos suficientes?

Anexo 4: Entrevista al coordinador autonómico de salud mental de Aragón.

1. ¿Cuántos años llevas trabajando en este servicio?
2. ¿Qué problemáticas atiendes generalmente?
3. ¿Por qué las mujeres sufren más TCA?
4. ¿Qué periodo de años abarcan la mayoría de las pacientes?
5. ¿Hay recursos suficientes?
6. ¿Qué importancia le das a la prevención?
7. ¿Qué peso crees que tiene la sociedad en que las mujeres sufran más TCA?